

気候はすっかり春めいて、さわやかに晴れわたる青空が目に見え、鮮やかに写ります。子どもたちは新しい教室や友だちに少しずつ慣れて、保育園生活を楽しんでいることでしょう。

その反面、新しい生活や環境に目には見えない心の疲れを感じていることもあります。ゴールデンウィークに楽しい計画を予定しているご家庭も多いと思いますが、まず、お子さんの様子に目を向けてあげてください。幼いながら子どもたちは一生懸命に自分を保っていることがあります。休日は心と体を休めるいい機会です。家族が心身ともにリフレッシュできる休日になるといいですね。



朝食を食べよう

みなさんは今日の朝ごはんは何を食べましたか。

「朝はどうしても食欲がない」「食べる時間がない」などの理由で朝食を摂らずに登園すると、元気に活動することができない場合があります。朝食は一日のスタートの活力源であり大切なものです。朝食を食べるために必要なことは、早寝・早起きのきちんとした生活リズムです。

子どもが大人の生活に合わせるのではなく、大人が子どもの生活に合わせた生活リズムを作るようにしましょう。

乳幼児期に生活習慣をしっかりと確立することは、その後の生活習慣にも大きく影響します。今回は朝食に関することをご紹介しますので、食生活を振り返るきっかけにいただき、朝食を食べることを習慣にしましょう。

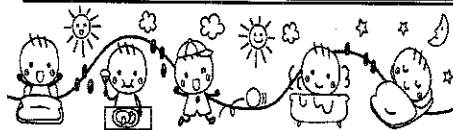
朝食を食べないとどうなるの？

- ・疲れやすくなる。
- ・遊びや勉強に集中できない。
- ・お腹がすいてイライラする。
- ・注意力が欠け、ケガをしやすくなる。



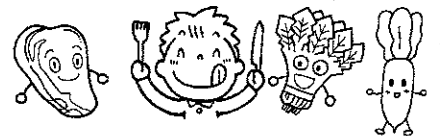
おいしく朝食を食べるためには

- ・夕食後に間食をとらないようにする。(目覚めた時に空腹感を感じやすい)
- ・早寝・早起きをする。(ゆとりを持ち、落ち着いて食事する時間を作る。胃は起床後約30分程してから活動を始めるそうです。つまり食事する30分前には起きましょう。)



どのような朝食がよいか

- ・三色の食品群から摂るといいでしょう。(保育園の献立表を参考にしてください！)
 - 赤—血液や肉を作るもの
 - 黄—力や体温になるもの
 - 緑—体の調子を整えるもの
- 赤・黄・緑の各食品群から数種類の食品をとると、バランスのとれた食事内容になります。



鮮やかなコーナー

料理ではおなじみの卵。今回は「卵の不思議」についてです。どうして？と感じた時が知識習得の絶好の機会です。お子さんにぜひ教えてあげてください。

疑問に感じたことが一度はあるのではないのでしょうか。なぜでしょう。

卵の白身には硫黄というアミノ酸が含まれていて、長い時間熱を加えられると分解して、硫化水素を発生します。その硫化水素が卵黄に含まれる鉄分と結びついて反応を起こし硫化鉄になるため、黄身の回りが黒くなるのです。決して卵の鮮度ではありません(15分以上ゆでると黒くなりやすいようです)。つまり、白身の硫黄と卵黄の鉄分が反応して、起きる化学変化です。ただし、長時間茹ですぎない、高温になりすぎない、ゆでたらすぐに流水にさらして冷やす！そうすれば黒ずむこともなく、きれいなゆで卵に仕上がります。ぜひご家庭でお試ください。

ゆで卵の白身と薄皮の間に水と空気が入るように、卵の殻にコンコンっと細かく全体にヒビを入れ、水の中で殻をむくときれいにむけますよ！(ただし、新鮮な卵ではうま味がないことがありますのでご了承ください。)

このコーナーが食に関する子どもの興味を促すきっかけとなれば幸いです。親子で100ポイント目指しましょう!!